



# NATATION EN DURÉE

## « SAVOIR S'ENTRAINER »

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**CLASSE :**




**CYCLE DE NATATION DE DURÉE**

**DU.....AU.....**



# BILAN DES SÉANCES EFFECTUÉES.

VMA estimée à l'issue du test lors de la 1ère séance	M/S
---	-----

SEANCES Dates	FC au repos	FC après l'échau- -fement	Type de séance	Type de travail et % de VAM	Ressentis   
1			Test Vam		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

## ÉVALUATION DE L'ÉPREUVE DU BAC

Je dois construire, en début de séance d'évaluation, le **projet de ma séance d'entraînement**, prévue sur un temps de **30 minutes (échauffement et récupération comprise)**. Je devrai choisir, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets que je souhaite, à terme, obtenir sur son organisme:

**OBJ 1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances, c'est-à-dire maintenir sa VMA à son plus haut niveau**

**OBJ 2 : Développer un état de santé de façon continue, c'est-à-dire augmenter sa VMA**

**OBJ 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids**

Nager pour trouver des objectifs respiratoires, des états de bien-être, pour se détresser, pour favoriser la régression d'une surcharge pondérale, pour compenser des états psychiques tendus par la dépense physique...

### ✓ AVANT L'ÉPREUVE:

Dans le **projet présenté**, je précise l'**objectif choisi** et construis ma séance en conséquence. J'indique, les **temps et les intensités de la nage en % de VAM, les temps et les types de récupération, et mes sensations**, avant de commencer l'épreuve

### ✓ PENDANT L'ÉPREUVE:

Je réalise ensuite la séance que j'ai construite. Un de mes camarades, sous la direction de l'un des 2 enseignants coévaluateurs, apprécie ma prestation et éventuellement me rappelle mon projet. **Pour contrôler mon allure je ne bénéficie que du chrono mural.**

### ✓ APRES L'ÉPREUVE:

Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées lors de ma prestation j'apporte un commentaire oral sur la qualité de mon entraînement. J'explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Je situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement. (Passé et à venir)

# TEST VMA NATATION

## Épreuve de 6 minutes

### Fiche de contrôle

Consignes aux observateurs :

1 observateur par nageur. (1 fiche par nageur)

Cochez 1 case par longueur réalisée (1 longueur = 25m)

Remplir le tableau dans l'ordre des numéros des cases.

4 cases remplies correspondent à 100 m parcourus.

A la fin de l'épreuve, indiquez la distance totale parcourue par le nageur observé.

Convertissez cette distance en VMA dans la case prévue à cet effet.

Restez très concentrés pendant toute la durée de l'épreuve.

=> Evitez de parler avec votre entourage



Nom Prénom du nageur :	Classe :	Date du test :
------------------------	----------	----------------

Nom Prénom de l'observateur :
-------------------------------

Style de nage utilisé pour le test :
--------------------------------------

1	5	9	13	17	21	25
2	6	10	14	18	22	26
3	7	11	15	19	23	27
4	8	12	16	20	24	28
100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m

Bilan du test de VMA	
Distance parcourue	VMA correspondante

Nageur :

Observateur :

## SEANCE N°2

### Objectif. 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente.

#### Exemple de séance d'une durée de 40 minutes pour un élève de ce type :

Echauffement : 500 m crawl amplitude allure 60 % de la VMA

400 m brasse avec jambes en ondulations (Coulée longue et expiration sur l'allongement des bras)

300 m battements amplitude (allure 70 à 80 % de la VMA calculée en jambes)

10 X 50 m crawl en rattrapé (60 % de la VMA) avec battements amples. Récupérations 5 sec maxi

100 m souple sans équipement

Total de la séance : 1800 m

#### **Commentaire :**

Dans cette séance, l'élève présente un travail axé sur la récupération (peu intense)

Les allures sont inférieures à la VMA mais doivent être maintenues sur des distances plus longues.

L'amplitude et l'efficacité des actions motrices (bras et jambes) sont recherchées.

Dans la série fractionnée, les récupérations très courtes obligent l'élève à maintenir un effort presque constant.

Même si l'intensité de travail n'est pas élevée, le kilométrage de la séance oblige l'élève à rester en activité presque permanente pendant les 40 minutes de travail pour atteindre l'objectif visé

**Rappel :** La VMA servant de base au calcul des allures de nage est obtenue à l'issue de plusieurs tests réalisés sur une durée de 6 mn. (Voir accompagnement du référentiel)

On peut, si on le souhaite, déterminer ainsi des allures variables correspondant à des styles de nages et s'en servir ensuite pour spécifier le travail du nageur.

Ex : VMA d'un élève en crawl : 4,5 km/ h (50 m en 40 sec)

VMA de ce même élève en jambes seules (battements ou ondulations) : 4 km/ h (50m en 45 sec)

Dans sa séance l'élève devra tenir compte de ces valeurs pour déterminer la durée des situations nagées en crawl ou en jambes seules.

*Cette séance a déjà été réalisée par des élèves de Terminales.*

*Elles sont présentées ici à titre d'exemples et non de modèles à reproduire.*

*Chaque enseignant pourra s'inspirer des situations qui les composent pour proposer des contenus variés aux élèves et leur permettre de concevoir, à leur tour, une séquence d'entraînement support de l'évaluation certificative.*

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Objectif de travail :</b>	<b>Séance n°2</b>

## **Fiche d'entraînement Natation**

### **Ma séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations
					↔ ↗ ↘

<b>TOTAL</b>
--------------

## SÉANCE N°3

### Objectif. 2 : S'entretenir physiquement.

Exemple de séance d'une durée de 40 minutes pour un élève de ce type :

Echauffement : 200 m crawl amplitude

Série en crawl : 5 X 100 m (allure VMA) récupérations 30 sec maxi

400 m jambes (50 m battements – 50 m ondulations) allure 80 % de la VMA calculée en jambes.

8 X 50 m crawl avec plaquettes (nage en rattrapé) allure VMA. Récupérations 15 sec maxi

200 m crawl amplitude 80 % de la VMA

100 m nage libre souple sans équipement

Total de la séance : 1800 mètres

#### **Commentaire :**

Dans cette séance, l'élève présente un travail plus général en crawl et en jambes, à des allures proches de sa VMA. L'intensité du travail n'est pas très élevée, le but n'étant pas de solliciter l'organisme mais d'entretenir un état de forme physique. Les situations sont cependant variées et le kilométrage laisse plus de temps à l'élève pour gérer le déroulement de sa séance.

**Rappel :** La VMA servant de base au calcul des allures de nage est obtenue à l'issue de plusieurs tests réalisés sur une durée de 6 mn. (Voir accompagnement du référentiel)

On peut, si on le souhaite, déterminer ainsi des allures variables correspondant à des styles de nages différents et s'en servir ensuite pour spécifier le travail du nageur.

Ex : VMA d'un élève en crawl : 4,5 km/ h (50 m en 40 sec)

VMA de ce même élève en jambes seules (battements ou ondulations) : 4 km/ h (50m en 45 sec)

Dans sa séance l'élève devra tenir compte de ces valeurs pour déterminer la durée des situations nagées en crawl ou en jambes seules.

*Cette séance a déjà été réalisée par des élèves de Terminales.*

*Elles sont présentées ici à titre d'exemples et non de modèles à reproduire.*

*Chaque enseignant pourra s'inspirer des situations qui les composent pour proposer des contenus variés aux élèves et leur permettre de concevoir, à leur tour, une séquence d'entraînement support de l'évaluation certificative.*



<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Objectif de travail :</b>	<b>Séance n°3</b>

## ***Fiche d'entraînement Natation***

### Séance d'entraînement :

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- Nage :                                  VMA :                  km /h                  50m en .....    sec
- Nage :                                  VMA :                  km /h                  50m en .....    sec
- Nage :                                  VMA :                  km /h                  50m en .....    sec

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations		
					↔	↗	↘

TOTAL
-------

## SÉANCE N°4

### Objectif n° 1 : Accompagner un objectif sportif (préparation spécifique).

#### Exemple de séance d'une durée de 40 minutes pour un élève de ce type :

Echauffement : 300 m crawl amplitude

9 X 50 m battements (bras en extension)

- 3 premiers à 80 % de la VMA mesurée en jambes. Récupérations 10 sec

- 3 suivants à 100 % de la VMA. Récupérations 10 sec

- 3 derniers à 120 % de la VMA. Récupérations 15 sec

200m crawl récupération active

Série en crawl : 4 X 100m crawl (100 à 120 % de la VMA) récupérations 15 sec

Récupération active (nage en amplitude) :

200 m brasse avec plaquettes et jambes en ondulations.

(Coulée longue et expiration sur l'allongement des bras)

400 m crawl (100m allure libre – 200m allure VMA ou sup – 100m allure libre)

100 m nage libre souple sans équipement

Total de la séance : 2050 mètres

#### **Commentaire :**

Dans cette séance, l'élève présente un travail varié, parfois spécifique, **avec des changements d'allures** et de styles de nages qui mettent en évidence des connaissances précises sur l'entraînement.

Les valeurs de VMA sont adaptées à un travail exigeant sur le plan physiologique, sans dépasser des seuils critiques.

Le kilométrage réalisé en 40 mn limite toute perte de temps pendant la séance.

**Rappel :** La VMA servant de base au calcul des allures de nage est obtenue à l'issue de plusieurs tests réalisés sur une durée de 6 mn. (Voir accompagnement du référentiel)

On peut, si on le souhaite, déterminer ainsi des allures variables correspondant à des styles de nages différents et s'en servir ensuite pour spécifier le travail du nageur.

Ex : VMA d'un élève en crawl : 4,5 km/ h (50 m en 40 sec)

VMA de ce même élève en jambes seules (battements ou ondulations) : 4 km/ h (50m en 45 sec)

Dans sa séance l'élève devra tenir compte de ces valeurs pour déterminer la durée des situations nagées en crawl ou en jambes seules.

Cette séance a déjà été réalisée par des élèves de Terminales.

Elles sont présentées ici à titre d'exemples et non de modèles à reproduire.

Chaque enseignant pourra s'inspirer des situations qui les composent pour proposer des contenus variés aux élèves et leur permettre de concevoir, à leur tour, une séquence d'entraînement support de l'évaluation certificative.

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Objectif de travail :</b>	<b>Séance n°4</b>

## ***Fiche d'entraînement Natation***

### **Séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations
					↔ ↗ ↘

TOTAL
-------

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Mon objectif de travail :</b>	<b>Séance n°5</b>

## ***Fiche d'entraînement Natation***

### **Ma séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations ↔ ↗ ↘

TOTAL
-------

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Mon objectif de travail :</b>	<b>Séance n°6</b>

## ***Fiche d'entraînement Natation***

### **Ma séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- |          |       |       |              |     |
|----------|-------|-------|--------------|-----|
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations ↔   ↗   ↘

<b>TOTAL</b>
--------------

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Mon objectif de travail :</b>	<b>Séance n°7</b>

## ***Fiche d'entraînement Natation***

### **Ma séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- |          |       |       |              |     |
|----------|-------|-------|--------------|-----|
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations
					↔    ↗    ↘

<b>TOTAL</b>
--------------

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Mon objectif de travail :</b>	<b>Séance n°8</b>

### ***Fiche d'entraînement Natation***

#### **Ma séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- |          |       |       |              |     |
|----------|-------|-------|--------------|-----|
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |
| - Nage : | VMA : | km /h | 50m en ..... | sec |

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations
					↔    ↗    ↘

TOTAL
-------

<b>Nom Prénom :</b>	<b>Classe :</b>
<b>Mon objectif de travail :</b>	<b>Séance n°9</b>

### ***Fiche d'évaluation Natation***

#### **Ma séance d'entraînement :**

Je complète le tableau suivant en précisant pour chacune des situations de travail :

- Les distances nagées et leurs formes, les styles de nage, les temps de nage pour chaque partie nagée et les temps de récupération

J'indique les sensations éprouvées à l'issue de chaque situation (conserver ↔, augmenter ↗ ou diminuer ↘ l'intensité de travail pour la prochaine séance)

**Mes valeurs de VMA** calculées dans les styles de nages supports de cette séquence :

- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec
- Nage : VMA : km /h 50m en ..... sec

Distances Formes de travail	Styles de nages Matériel utilisé	Temps à réaliser	Récupérations	Total en m	Sensations
					↔   ↗   ↘

<b>TOTAL</b>
--------------



## Fiche de contrôle - Natation en durée

**Nageur :**

**Classe :**

**Observateur :**

**Classe :**

Objectif de la séquence présentée (Rayer les 2 objectifs non retenus)

Objectif. 1 : Accompagner un objectif sportif (préparation spécifique).

Objectif. 2 : S'entretenir physiquement.

Objectif. 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente.

### Séquence d'entraînement :

Je complète le tableau suivant en fonction des indications données par l'élève observé.

J'indique, dans l'ordre de leur déroulement, les différentes parties de la séance, en précisant :

- Les distances nagées, en précisant sous quelles formes (entières ou fractionnées)
- Les styles de nage : Crawl, Rattrapé, Battements, Ondulations, Bras Brasse avec plaquettes...
- Les temps de nage pour chaque partie nagée et les formes de récupération
  
- VMA du nageur ou de la nageuse dans les différents styles de nages supports de la séquence d'entraînement :

Distances	Styles de nages	Temps à réaliser et récupérations	Total en m
			<b>TOTAL</b>